

《聖經禱讀----醫治篇》

「你們清晨早起，夜晩安歇，吃勞碌得來的飯，
本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」

(詩篇 127:2)

資訊科技時代，忙碌已成了人們生活的形態，然而忙碌加上壓力和緊張就容易失眠。造成失眠的因素可能有工作時間、工作種類、心理、情感壓力等方面。失眠就是不容易自然地進入睡眠狀態，以致入睡困難、無法熟睡…等。造成失眠除了以上因素之外，3C 成癮也影響及改變了我們的坐息。因此，建議要先重新調整心情及步調及保持適度運動，當然，也要加上禱告，求聖靈幫助我們躺臥睡覺；睡得香甜。

親愛的父上帝，我來到祢的施恩寶座前，要學習放下肩上的重擔及壓力，特別是日常工作所面對的情緒壓力，求阿爸父教導我放下心頭上的負擔，因為祢是使我有盼望的神，也是賜諸般喜樂給我的主，我要藉著聖靈的能力大有盼望及喜樂，願祢澆灌平安膏油使我靈得平靜及安穩。

耶和華羅以，我的牧者，願我躺下睡覺時祢來保守我。使我躺下也必不懼怕；使我躺臥也睡得香甜。是的，阿爸父！如詩人說的我們清晨早起或夜晩安歇，吃勞碌得來的飯，沒有依靠祢；沒有仰望阿爸父也是枉然；惟有父上帝祢所親愛的，必叫他安然睡覺。主啊，求祢赦免我的小信及自我，我要轉眼學習討祢的歡喜，好叫我裡面有平安，好讓我能全然降服於祢；不再依靠自己的屬世的聰明及能力，願我如祢青草地上的羊，緊緊跟隨並安歇躺臥。

聖靈啊，無論我的工作環境有多大的挑戰及壓力，我知道祢是我的神，祢在我裡面；是我的大能大力，我要專心仰賴祢；不依靠自己的聰明。無論我的經濟如何的窘困、我的生活如何的動盪，我依舊要交託，並求祢成全。願我安歇在聖靈的同在中，願祢的靈來安撫我；使我每天可以平靜安穩地入睡。

父啊！讓我成為祢所親愛的，好叫我安然睡覺。孩子禱告乃奉靠主耶穌基督得勝的名，阿們。

《聖經禱讀----醫治篇》 吳淑玲 Deborah 牧師 分享